



Bạn không thể
chữa lành
bệnh suyễn.

Nhưng bạn
CÓ THỂ điều
trị bệnh. Đây
là những điều
mà bạn cần
nên biết.

BỆNH SUYỄN

Làm thế nào để Thông Đường Khí Quản Bị Nghẽn Của Bạn

Bệnh Suyễn Là Gì

Suyễn làm cho đường khí quản của bạn nhỏ hẹp lại. Do đó bạn sẽ bị khó thở. Nó còn có thể làm cho bạn bị ho và thở khò khè.

Những Ai Thường Bị Suyễn

Khoảng mươi người thì có một người bị suyễn. Bệnh này thường hay xảy ra nơi trẻ em. Bạn có thể bị suyễn nếu cha mẹ của bạn đã bị. Bạn cũng có thể bị suyễn nếu bạn bị dị ứng.

Điều Trị Suyễn

Tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ để trị bệnh suyễn của bạn. Những điều sau đây bạn cần nên biết:

Dùng thuốc

Dùng thuốc trị bệnh hằng ngày để ngừa bệnh. Dùng thuốc trị suyễn ngay khi bạn bắt đầu ho hoặc thở khò khè. Bạn có thể dùng loại thuốc hít vào. Thuốc trị suyễn là loại hơi nước xịt vào miệng cho bạn hít vào. Bạn có thể phải cần dùng ống xịt. Ống xịt là một ống nhựa gắn vào chai thuốc. Hít vào và thuốc sẽ qua từ đầu bên kia của ống xịt. Án mạnh xuống chai thuốc và hít vào thật chậm từ ba đến năm giây. Nín thở chừng mười giây. Chờ một phút trước khi hít thuốc thêm một lần nữa.

Theo dõi cảm giác của bạn

Ghi lại cảm giác của bạn mỗi ngày. Bác sĩ của bạn có thể cho bạn đồ dùng để đo hơi thở. Đồ đo này cho bạn thấy tình trạng

phổi của bạn làm việc như thế nào. Hãy dùng đồ đo này để theo dõi tình trạng phổi của bạn.

Nên biết những nguyên nhân nào làm cho bệnh suyễn của bạn bị nặng hơn

Cây cối, cỏ, bông hoa hoặc lông thú có thể làm cho bệnh suyễn của bạn bị trở nặng. Ngoài ra, khói hoặc không khí không trong sạch cũng làm cho bệnh suyễn bị trở nặng. Bạn có thể cảm thấy bệnh trở nặng nếu bạn tập thể dục hoặc bị cảm. Ngay cả có một số thức ăn cũng có thể làm ảnh hưởng đến bệnh suyễn của bạn. Hãy tránh xa những thứ này. Nên biết phải làm gì nếu bệnh suyễn của bạn bị nặng hơn.

Những Điều Gì Khác Bạn Nên Biết

Những nguyên nhân khác có thể khiến bạn bị lên cơn suyễn hoặc làm cho bệnh bị trở nặng như:

- ▶ Bạn bị quá cân
 - ▶ Bạn ngừng thở một thời gian ngắn khi đang ngủ
 - ▶ Chất acid trong bụng bạn bị trồi lên
 - ▶ Bạn bị cảm
 - ▶ Bạn bị căng thẳng nhiều hoặc chán nản
- Đến bác sĩ để khám bệnh suyễn. Nói cho họ biết nếu bạn dùng thuốc khác hoặc nếu có những điều gì đó gây khó khăn cho bệnh suyễn của bạn.

Bạn sẽ thở dễ dàng hơn nếu bạn biết cách trị cơn suyễn của bạn.